

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Мичуринский государственный аграрный университет»

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДЕНА
решением учебно-методического со-
вета университета
(протокол от 23 мая 2024 г. № 9)

УТВЕРЖДАЮ
Председатель учебно-методического
совета университета
С.В. Соловьёв
«23» мая 2024 г.

рабочая программа учебной дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент
Направленность (профиль) Менеджмент в АПК
Квалификация выпускника Бакалавр

Мичуринск- 2024 г.

1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры обучающегося, способности методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры, позволяющие выпускнику сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, необходимую для профессионально-личностного становления.

Задачи:

- понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и спорта и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физического самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- обеспечение физической культуры и спорта, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

«Физическая культура и спорт», являясь составной частью профессиональной подготовки, включена в основную образовательную программу (ОПОП) подготовки бакалавра. Место дисциплины в структуре ОПОП: Б1.Б.22.

Содержание дисциплины определяется Государственными требованиями к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускников высших учебных заведений.

Федеральный государственный образовательный стандарт определяет обязательный объем дисциплины «Физическая культура и спорт» представленный одним компонентом.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» взаимосвязана с изучением следующих дисциплин: «История», «Элективная дисциплина физическая культура и спорт», «Психология».

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

Освоение дисциплины (модуля) направлено на формирование общекультурных компетенций.

ОК-6 – способностью к самоорганизации и самообразованию

ОК-7 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Планируемые результаты обучения* (показатели освоения компетенции)	Критерии оценивания результатов обучения			
	Низкий (допороговый) компетенция не сформирована	Пороговый	Базовый	Продвинутый
ОК-6				
Знать: содержание процессов самоорганизации и самообразования, способы их реализации и совершенствования	Фрагментарные знания о содержании процессов самоорганизации и самообразования, способах их реализации и совершенствования	Общие, не структурированные знания о содержании процессов самоорганизации и самообразования, способах их реализации и совершенствования	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания о содержании процессов самоорганизации и самообразования, способах их реализации и совершенствования	Полные, систематические знания о содержании процессов самоорганизации и самообразования, способах их реализации и совершенствования
Уметь: выявлять и характеризовать проблемы самоорганизации, формулировать цели самообразования, обеспечивать условия их достижения	Частично освоенное умение выявлять и характеризовать проблемы самоорганизации, формулировать цели самообразования, обеспечивать условия их достижения	В целом успешное, но не систематически осуществляемое умение выявлять и характеризовать проблемы самоорганизации, формулировать цели самообразования, обеспечивать условия их достижения	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение выявлять и характеризовать проблемы самоорганизации, формулировать цели самообразования, обеспечивать условия их достижения	Сформированное умение выявлять и характеризовать проблемы самоорганизации, формулировать цели самообразования, обеспечивать условия их достижения
Владеть: приемами формирования индивидуально-личностных и профессиональных качеств, способствующих са-	Поверхностное владение приемами формирования индивидуально-личностных и профессиональных ка-	Удовлетворительное владение приемами формирования индивидуально-личностных и профессиональных ка-	Хорошее владение приемами формирования индивидуально-личностных и профессиональных качеств, способ-	Полноценное владение приемами формирования индивидуально-личностных и профессиональных качеств, способствующих самоорганизации и само-

моорганизации и самообразованию	честв, способствующих самоорганизации и самообразованию	честв, способствующих самоорганизации и самообразованию	ствующих самоорганизации и самообразованию	образованию
ОК-7				
Знать: средства и методы физической культуры, возможности и значение их применения для обеспечения полноценной и социальной и профессиональной деятельности	Фрагментарные знания о средствах и методах физической культуры, возможностях и значении их применения для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Общие, не структурированные знания о средствах и методах физической культуры, возможностях и значении их применения для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания о средствах и методах физической культуры, возможностях и значении их применения для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Полные, систематические знания о средствах и методах физической культуры, возможностях и значении их применения для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уметь: использовать методы и средства физической культуры для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей	Частично освоенное умение использовать методы и средства физической культуры для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей	В целом успешное, но не систематически осуществляемое умение использовать методы и средства физической культуры для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение использовать методы и средства физической культуры для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей	Сформированное умение использовать методы и средства физической культуры для полноценного, активного и регулярного выполнения социальных и профессиональных обязанностей
Владеть: методами и средствами физической культуры и положительным стимулированным опытом их применения при осуществлении соци-	Поверхностное владение методами и средствами физической культуры и положительным стимулированным опытом их применения	Удовлетворительное владение методами и средствами физической культуры и положительным стимулированным опытом их применения	Хорошее владение методами и средствами физической культуры и положительным стимулированным опытом их применения	Полноценное владение методами и средствами физической культуры и положительным стимулированным опытом их применения при осуществлении социальной и профессиональной дея-

альной и профессиональной деятельности	при осуществлении социальной и профессиональной деятельности	лении социальной и профессиональной деятельности	ной и профессиональной деятельности	тельности
--	--	--	-------------------------------------	-----------

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен: (знать, уметь, владеть):

Знать:

- социальный заказ общества на подготовку специалистов по своему направлению и понимать роль физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности;
- научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов;
- особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья;
 - способы к самоорганизации и самообразованию
 - методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Уметь:

- управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии;
- самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований;
- воспитывать индивидуально-психологические и социально-психологические свойства личности и применять средства спортивных состязаний;
- готовность применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности;
- переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки в вузе.
 - самоорганизовываться и самообразовываться
- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Владеть:

- способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий;
- высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений);
- технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности;
 - – способностью к самоорганизации и самообразованию
- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
 - способностью к самоорганизации и самообразованию
- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3.1. Матрица соотношения тем/разделов учебной дисциплины (модуля) и формируемых в них общекультурных компетенций

Разделы дисциплины	компетенции		Общее количество компетенций
	ОК-6	ОК-7	
Раздел 1 Теоретический	+	+	2
Раздел 2 Практический раздел. 2.1. методико-практический 2.2. учебно-тренировочный	+	+	2
Раздел 3. Контрольный раздел	+	+	2

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы 72 академических часа.

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид занятий	Всего акад. часов	
	Очная форма обучения (1 семестр)	Заочная форма обучения (2 курс)
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа с преподавателем	32	10
Аудиторные занятия, в т.ч.	32	10
лекции	-	-
практические занятия	32	10
Самостоятельная работа	40	58
Подготовка к практическим занятиям	13	19
Выполнение индивидуальных заданий (реферат)	14	20
Подготовка к сдаче контрольных нормативов	13	19
контроль	-	4
Вид итогового контроля	зачет	зачет

4.2 Лекции – не предусмотрены

4.3. Практические занятия

№ раздела	Наименование занятия	Объем в акад. часах	Формируемые компетенции
1.	Легкая атлетика:	10	ОК – 7 ОК – 6
2.	Спортивные игры	6	ОК – 7 ОК – 6
3.	Лыжная подготовка:	6	ОК – 7 ОК – 6
4.	Акробатика, гимнастика	6	ОК – 7 ОК – 6

5.	ОФП: общая физическая подготовка:	6	ОК – 7 ОК – 6
----	-----------------------------------	---	------------------

4.3. Самостоятельная работа обучающегося

Раздел дисциплины	№	Вид СР	Объем акад. часов	
			Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Практический раздел	1	Подготовка к практическим занятиям	13	19
	2	Выполнение индивидуальных заданий (реферат)	14	20
	3	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	13	19
Контроль				4
Итого			40	58

4.4. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1 Теоретический раздел

Базовая физическая культура обучающегося

Физическая культура в системе профессиональной подготовки студентов. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Способностью к самоорганизации и самообразованию. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Оздоровительная физическая культура обучающегося

Оздоровительная физическая культура: сущность и структура. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма. Физические упражнения как важный фактор гармоничного развития функциональных систем организма человека. Врачебно-педагогический контроль в системе физической культуры и спорта. Первая помощь при травмах. Способностью к самоорганизации и самообразованию. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Спортивная культура обучающегося

Понятие спорта. Массовый спорт и спорт высших достижений. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Спортивные общественные студенческие организации. Спортивная культура студента: сущность и структура. Спортивные мероприятия как фактор развития спортивной культуры студентов.

Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе

Основы спортивной тренировки в избранных видах спорта: ОФП и СФП. Мотивация к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в спортивной деятельности. Формирования готовности у студентов к участию в соревновательной деятельности.

Рекреационная физическая культура обучающегося

Рекреационная физическая культура: сущность и структура. Цель, задачи рекреационной физической культуры в вузе. Самостоятельные занятия физическими упражне-

ниями. Способностью к самоорганизации и самообразованию. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Раздел 2 Практический раздел

Методико-практический

Основы техники безопасности на занятиях различными видами спорта. Показатели и критерии оценки физического развития, функциональной и физической подготовленности. Врачебный и педагогический контроль в системе физической культуры студента. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Первая помощь. Показания и противопоказания к занятиям. Развитие студенческого спорта высших достижений, массового спорта. Готовность к участию в соревнованиях. Спортивная форма. Участие в спортивно-массовых соревнованиях. Способностью к самоорганизации и самообразованию. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Учебно-тренировочный

1. Легкая атлетика:
 - бег на короткие дистанции (30м, 100м, 200м, 400м);
 - бег на средние дистанции (800м, 1000м, 2000м, 3000м);
 - эстафетный бег (4*100м);
 - бег по пересеченной местности;
 - прыжок в длину с разбега;
 - прыжок в длину с места;
 - метание гранаты; толкание ядра.

2. Спортивные игры:
 - 1) Волейбол:
 - обучить приемам верхней и нижней передачи мяча;
 - обучить нападающему удару, блоку в волейболе;
 - подачам мяча.
 - 2) Баскетбол:
 - стойки, перемещения, остановки, передачи;
 - ведение мяча правой и левой рукой;
 - броски одной, двумя руками с места, с хода.
 - 3) Футбол:
 - обучить передвижениям с мячом;
 - обучить технике приема передачи (пас);
 - обучить технике удара по мячу и воротам;
 - обучить технике приема мяча.
 - 4) настольный теннис
 - обучение (совершенствование) индивидуальным техническим приемам игры, исходным положениям (стойки), способам держания ракетки, передвижениям; стратегии и тактика в индивидуальной и парной игре;
 - правила участия в соревнованиях

3. Лыжная подготовка:
 - обучить попеременному двухшажному ходу;
 - обучить одновременному безшажному ходу;
 - обучить подъему способами: «елочка», «полуелочка», «скользящим шагом»;
 - обучить технике спусков на лыжах;

- прохождение дистанций на выносливость (3-5 км).

4. ОФП: общая физическая подготовка:

- упражнения с гантелями;
- упражнения на тренажерах;
- упражнения в парах;
- упражнения со скакалками;
- упражнения на гимнастической стенке.

5. Акробатика, гимнастика

- кувырки;
- стойки;
- равновесия;

6. Профессионально-прикладная физическая подготовка:

- научить способам плавания (кроль, брасс);
- уметь выполнять вводную гимнастику;
- физкультминутки;

- физкультурные паузы. Способностью к самоорганизации и самообразованию.

Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Раздел 3. Контрольный раздел

Сдача контрольных нормативов, по физической подготовки. Способностью к самоорганизации и самообразованию. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

5. Оценочные средства дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Образовательные технологии
Практические занятия	Деловые игры, разбор конкретных ситуаций, тестирование, выполнение групповых и индивидуальных аудиторных заданий, индивидуальные доклады
Самостоятельные работы	Защита и презентация результатов самостоятельного исследования на занятиях

6. Оценочные средства дисциплины (модуля)

Основными видами дисциплинарных оценочных средств при функционировании модульно-рейтинговой системы обучения являются: на стадии рубежного рейтинга, формируемого по результатам модульного компьютерного тестирования – тестовые задания; на стадии поощрительного рейтинга, формируемого по результатам написания и защиты рефератов по актуальной проблематике, – рефераты на стадии промежуточного рейтинга, определяемого по результатам сдачи зачета и экзамена – теоретические вопросы, контролирующие теоретическое содержание учебного материала, и практико-ориентированные задания, контролирующие практические навыки из различных видов профессиональной деятельности обучающегося по ОПОП данного направления, формируемые при изучении дисциплины

6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

№	Контролируемые разделы	Код контроли-	Оценочное средство
---	------------------------	---------------	--------------------

п/п	(темы) дисциплины	руемой компетенции	наименование	кол-во
1	Теоретический раздел	ОК – 7 ОК – 6	Тестовые задания Реферат Вопросы для зачета	100 48 38
2	Практический раздел	ОК – 7 ОК – 6	Выполнение контрольных нормативов	

5.2. Перечень вопросов для зачета

1. Физическая культура. Физическая культура личности – ОК-7, ОК-6.
2. Компоненты физической культуры – ОК-7, ОК-6.
3. Психофизическая подготовка – ОК-7, ОК-6.
4. Функциональная подготовленность - ОК-7, ОК-6
5. Двигательные умения и навыки - ОК-7, ОК-6
6. Организм человека как биологическая система, ее характерные особенности - ОК-6, ОК - 7
7. Понятие об органе и системе органов человека - ОК-6, ОК - 7
8. Физиологические системы организма человека - ОК-6, ОК - 7
9. Внешняя среда, ее влияние на организм человека - ОК-7, ОК-6
10. Характеристика умственного и физического труда человека, их взаимосвязь - ОК-7, ОК-6
11. Утомление при умственной и физической деятельности. Восстановление умственной и физической работоспособности человека - ОК-7, ОК-6
12. Биологические ритмы человека, их влияние на жизнедеятельность - ОК-6, ОК - 7
13. Средства физической культуры. Физиологическая классификация физических упражнений - ОК-7, ОК-6
14. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. Гравитационный шок - ОК-6, ОК - 7
15. Понятие «здоровье», его содержание - ОК-6, ОК - 7
16. Образ жизни и его влияние на здоровье. Составляющие здорового образа жизни. ОК-6, ОК - 7
17. Влияние наследственности и окружающей среды на здоровье - ОК-6, ОК - 7
18. Гигиенические основы закаливания - ОК-7, ОК-6
19. Двигательная активность – важнейшее условие здорового образа жизни. Гиподинамия и гипокинезия - ОК-7
20. Объективные и субъективные факторы процесса обучения - ОК-7, ОК-6
21. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния в период напряженной умственной работы - ОК-7, ОК-6
22. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного дня - ОК-7, ОК-6
23. Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). ОК-7, ОК-6
24. Методические принципы физического воспитания - ОК-7, ОК-6
25. Методы физического воспитания - ОК-7, ОК-6
26. Средства физического воспитания - ОК-7, ОК-6
27. Общая физическая подготовка. Ее цели и задачи - ОК-7, ОК-6
28. Понятие о мышечной релаксации, ее значение - ОК-7, ОК-6
29. Формы занятий физическими упражнениями - ОК-7, ОК-6
30. Структура учебно-тренировочного занятия - ОК-7, ОК-6

31. Виды спорта комплексного воздействия - ОК-7, ОК-6
32. Цели и задачи спортивной подготовки в избранном виде спорта - ОК-7, ОК-6
33. Диагностика и самодиагностика организма. Виды диагностики, ее цели и задачи.
34. Врачебный контроль, его содержание и периодичность - ОК-7, ОК-6
35. Самоконтроль (цели, задачи, методы) - ОК-7, ОК-6
36. Субъективные и объективные показатели самоконтроля - ОК-7, ОК-6
37. Профилактика травматизма - ОК-7, ОК-6
38. Самоорганизация и самообразование. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ОК-6, ОК-7.

6.2. Контрольные нормативы

1. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПО КУРСАМ

(женщины)

№№	I курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	16,5	16,8	17,2	18,0	18,8
2	Бег – 2000 м, мин	11,0	11,15	11,35	11,55	12,10
3	Лыжи 3 км, мин	19,0	19,20	19,50	20,10	21,00
4	Прыжки с места, см	175	170	160	150	140
5	Прыжки с разбега, см	350	340	320	300	280
6	Поднимание туловища, кол-во	50	40	30	20	10
7	Сгибание и разгибание рук в упоре, кол-во	12	10	8	6	4
8	Метание гранаты, м	20	18	16	14	12
9	Теория физического воспитания по пройденному материалу	в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории				
II-III курсы		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	16,6	16,4	17,0	17,8	18,6
2	Бег – 3000 м, мин	10,45	10,55	11,25	11,45	12,00
3	Лыжи 3 км, мин	18,00	18,30	19,30	20,00	21,00
4	Прыжки с места, см	190	180	168	160	150
5	Прыжки с разбега, см	365	350	325	310	300
6	Подтягивание н/п, кол-во	14	12	10	8	6
7	Поднимание туловища, кол-во	60	50	40	30	20
8	Метание гранаты, м	22	20	18	16	14
9	Теория физического воспитания по пройденному материалу	в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории				

2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПО КУРСАМ

(мужчины)

№№	Оценка в очках				
----	----------------	--	--	--	--

I курс		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	13,6	13,8	14,2	14,6	15,0
2	Бег – 3000 м, мин	12,35	12,45	13,00	13,30	13,50
3	Лыжи 5 км, мин	24,30	25,30	26,20	26,50	28,20
4	Прыжки с места, см	240	230	220	200	180
5	Прыжки с разбега, см	450	430	410	400	380
6	Подтягивание, кол-во	12	10	8	6	4
7	Поднос ног, кол-во	10	8	6	4	2
8	Толкание ядра (7 кг), см	700	650	600	550	500
9	Теория физического воспитания по пройденному материалу	в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории				
II-III курсы		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	13,4	13,6	14,0	14,4	14,8
2	Бег – 3000 м, мин	12,30	12,40	12,55	13,20	13,40
3	Лыжи 5 км, мин	23,50	25,00	26,25	27,45	28,30
4	Прыжки с места, см	250	240	230	220	200
5	Прыжки с разбега, см	480	450	430	410	390
6	Подтягивание, кол-во	15	12	10	8	6
7	Поднос ног, кол-во	12	10	8	6	4
8	Толкание ядра (7 кг), см	750	700	650	600	550
9	Теория физического воспитания по пройденному материалу	в/б, б/б, л/атлетика, лыжи, основы спортивной теории				

3. КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ВИДАМ СПОРТА

Обязательные контрольные тесты по лёгкой атлетике

юноши						
№	Контрольные упражнения	Результат - оценки				
		5	4	3	2	1
1	Бег на дистанции 3 км	12.30	12.45	13.00	13.15	13.30
2	Бег на дистанции 100 м	13.4	13.8	14.0	14.15	14.3
3	Прыжки с места	2.50	2.40	2.30	2.20	2.00
4	Прыжки с разбега	4.80	4.50	4.40	4.10	4.00
5	Толкание ядра (7 кг)	7.50	7.00	6.50	6.00	5.50
девушки						
1	Бег на дистанции 100 м	16.0	16.4	17.0	17.8	18.6
2	Бег на дистанции 2000 м	10.45	10.55	11.25	11.45	12.00
3	Прыжки в длину с разбега	3.65	3.55	3.25	3.10	3.00

4	Прыжки с места	190	180	170	160	150
5	Метание гранаты	22	20	18	16	14

Обязательные контрольные тесты по волейболу

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)									
		мужчины					женщины				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Передача мяча сверху двумя руками, количество раз	30	25-29	20-24	17-19	15-16	20	18-19	15-17	12-14	10-11
2	Передача мяча снизу двумя руками, количество раз	20	15-19	13-14	11-12	10	15	13-14	11-12	7-10	5-6
3	Подача мяча, количество раз	10	8-9	7	6	5	5	4	3	2	1
4	Специальная физическая подготовка: прыжок вверх толчком двух ног с места, см	65	60-64	50-59	45-49	40-44	50	46-49	43-45	40-42	35-39

Обязательные контрольные тесты по баскетболу

	Контрольные упражнения	Оценка									
		Юноши					Девушки				
		Баллы									
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
.	Штрафные броски из десяти (кол-во попаданий)	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2
.	Ведение левой, ведение правой руками с бросками в движении по кольцу, количество ошибок: в броске в ведении	0 0	1 0	2 0	2 1	2 2					
.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в кругу диаметром 30 см	18	17-13	12-8	7-5	4-2	11	10	9	8	7

	на высоте 1,5 м. расстояние 2,5 м, количество переда- ч за 30 с										
	Специальная физическая под- готовка: челноч- ный бег, сек.	25	25,1- 25,9	26- 26,4	26,5- 26,9	27,0- 27,9	32,0- 32,4	32,5- 32,9	33,0- 33,4	33,5- 33,9	34,0- 34,9

Обязательные контрольные тесты по футболу (мини-футболу)

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег 60м, сек	8,8	8,9-9,0	9,1-9,2	9,3-9,4	9,5-9,6
2	Челночный бег 4x30м, сек	17,0	17,1-18,5	18,6-20,0	20,1-20,5	20,6-21,0
3	Удары по во- ротам с 11м, коли- чество попаданий	5	4	3	2	1

Обязательные контрольные тесты по настольному теннису

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)									
		юноши					девушки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Подача мяча (прямая, «срез- кой», «нака- том»)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6
2	Выполнить «срезку» мяча справа, слева	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3
3	Выполнить нападающий удар «накат» справа, слева	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3
4	Двусторонняя игра на счет	Знать правила счета									
5	Специальная физическая подготовка: челночный бег, сек	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	32,0	32,5	33,0	33,5	34,0
6	Сгибание и раз- гибание туло- вища из поло- жения лежа на спине за 1 мин	58	50- 57	45- 49	40- 44	35- 39	45	35- 39	30- 34	25- 29	20- 24

6.3. Шкала оценочных средств

Уровни освоения компетенций	Критерии оценивания	Оценочные средства (кол-во баллов)
<p>Продвинутый (75 -100 баллов) «зачтено»</p>	<p>Знает - полное знание учебного материала из разных разделов дисциплины с раскрытием сущности и области применения физической культуры студента и пониманием их интегрирующей роли в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов; основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной.</p> <p>Умеет переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки, управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии, применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований.</p> <p>Владеет способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий; высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений)</p>	<p>тестовые задания 30-40 баллов реферат 30-40 баллов Вопросы к зачету или реферат 15-20 баллов</p>
<p>Базовый (50 -74 балла) – «зачтено»</p>	<p>знает основные теоретические разделы дисциплины, ориентируется в понятиях по изучаемому предмету</p> <p>умеет управлять и поддерживать свое физическое здоровье, применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности.</p> <p>владеет способностью к самоопределению в выборе методов спортивных технологий, поддержанием собственного физического развития.</p>	<p>тестовые задания 25-30 баллов реферат 25-30 баллов Вопросы к зачету или реферат 10-14 баллов</p>
<p>Пороговый (35 - 49 баллов) – «зачтено»</p>	<p>Знает - поверхностное знание изучаемого предмета</p> <p>Умеет применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности</p> <p>Владеет средним уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры</p>	<p>тестовые задания 20-25 баллов реферат 20-25 баллов Вопросы к зачету 5-10 баллов</p>

	туре	
Низкий (допороговый) (компетенция не сформирована) (менее 35 баллов) – «не зачтено»	<p>Знает - слабое владение терминологией, приблизительное представление о предмете.</p> <p>Умеет – низкое качество умений и навыков по физической культуре и неспособность применять их в производственной деятельности</p> <p>Владеет низким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуре</p>	<p>тестовые задания 20 и ниже баллов</p> <p>реферат 20 и ниже баллов</p> <p>Вопросы к зачету 0-5 баллов</p>

Все комплекты оценочных средств (контрольно-измерительных материалов), необходимых для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины (модуля) подробно представлены в документе «Фонд оценочных средств дисциплины (модуля)».

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная учебная литература

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05852-9. <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-416220>
2. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. <https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-412791>
3. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А., Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений.- 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.- 240 с.
4. Евсеев Ю.И. , Физическая культура. – изд. 5 – Ростов на Дону : Феникс, 2008 – 378, (1) с.: ил. – (Высшее образование)
5. Гик Е.Я., Гупало Е.Ю., Популярная история спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 448 с.
6. Журавлик М.Л., Загрядская О.В., Казакевич М.В. и др.: под.ред. Журавина М.Л., Меньшикова М.К., Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений. – изд. 4-е ; испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.- 448 с.
7. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А.; Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие. – изд. 2-е; перераб; - М.: Альфа – М: ИН ФРА – М, 2009. – 336 с.
8. Туманян Г.С.; Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – изд. – 3-е, стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 336 с.

7.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. www.lanbook.com
2. www.biblio-online.ru
3. www.rucont.ru
4. www.window.edu.ru

7.3. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

1 УМК по дисциплине (модулю) для направления подготовки 38.03.02 менеджмент, Мичуринск 2024

7.4. Информационные технологии (программное обеспечение и информационные справочные материалы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы)

Учебная дисциплина (модуль) предусматривает освоение информационных и цифровых технологий. Реализация цифровых технологий в образовательном пространстве является одной из важнейших целей образования, дающей возможность развивать конкурентоспособные качества обучающихся как будущих высококвалифицированных специалистов.

Цифровые технологии предусматривают развитие навыков эффективного решения задач профессионального, социального, личностного характера с использованием различных видов коммуникационных технологий. Освоение цифровых технологий в рамках данной дисциплины (модуля) ориентировано на способность безопасно и надлежащим образом получать доступ, управлять, интегрировать, обмениваться, оценивать и создавать информацию с помощью цифровых устройств и сетевых технологий. Формирование цифровой компетентности предполагает работу с данными, владение инструментами для коммуникации.

7.4.1 Электронно-библиотечная системы и базы данных

1. ООО «ЭБС ЛАНЬ» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг от 03.04.2024 № б/н (Сетевая электронная библиотека)

2. База данных электронных информационных ресурсов ФГБНУ ЦНСХБ (договор по обеспечению доступа к электронным информационным ресурсам ФГБНУ ЦНСХБ через терминал удаленного доступа (ТУД ФГБНУ ЦНСХБ) от 09.04.2024 № 05-УТ/2024)

3. Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт»: Коллекции «Базовый массив» и «Колос-с. Сельское хозяйство» (<https://rucont.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа от 26.04.2024 № 1901/БП22)

4. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 07.05.2024 № 6555)

5. Электронно-библиотечная система «Вернадский» (<https://vernadsky-lib.ru>) (договор на безвозмездное использование произведений от 26.03.2020 № 14/20/25)

6. База данных НЭБ «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>) (договор о подключении к НЭБ и предоставлении доступа к объектам НЭБ от 01.08.2018 № 101/НЭБ/4712)

7. Соглашение о сотрудничестве по оказанию библиотечно-информационных и социокультурных услуг пользователям университета из числа инвалидов по зрению, слабовидящих, инвалидов других категорий с ограниченным доступом к информации, лиц, имеющих трудности с чтением плоскочечатного текста ТОГБУК «Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина» (<https://www.tambovlib.ru>) (соглашение о сотрудничестве от 16.09.2021 № б/н)

7.4.2. Информационные справочные системы

1. Справочная правовая система КонсультантПлюс (договор поставки, адаптации и сопровождения экземпляров систем КонсультантПлюс от 11.03.2024 № 11921 /13900/ЭС)

2. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 15.01.2024 № 194-01/2024)

7.4.3. Современные профессиональные базы данных

1. База данных нормативно-правовых актов информационно-образовательной программы «Росметод» (договор от 15.08.2023 № 542/2023)
2. База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU – российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования - <https://elibrary.ru/>
3. Портал открытых данных Российской Федерации - <https://data.gov.ru/>
4. Открытые данные Федеральной службы государственной статистики - <https://rosstat.gov.ru/opendata>
5. Сайт Ассоциация менеджеров Режим доступа www.amr.ru
6. Сайт Агропромышленный союз России Режим доступа www.apsr.ru
7. Сайт Федеральной службы государственной статистики РФ. - Режим доступа: www.gks.ru

7.5.4. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Наименование	Разработчик ПО (правообладатель)	Доступность (лицензионное, свободно распространяемое)	Ссылка на Единый реестр российских программ для ЭВМ и БД (при наличии)	Реквизиты подтверждающего документа (при наличии)
Microsoft Windows, Office Professional	Microsoft Corporation	Лицензионное	-	Лицензия от 04.06.2015 № 65291651 срок действия: бессрочно
Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	АО «Лаборатория Касперского» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165	Сублицензионный договор с ООО «Софттекс» от 24.10.2023 № б/н, срок действия: с 22.11.2023 по 22.11.2024
МойОфис-Стандартный - Офисный пакет для работы с документами и почтой (myoffice.ru)	ООО «Новые облачные технологии» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_id=2698444	Контракт с ООО «Рубикон» от 24.04.2019 № 0364100000819000012 срок действия: бессрочно
Офисный пакет «Р7-Офис» (десктопная версия)	АО «Р7»	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/306668/?sphrase_id=4435041	Контракт с ООО «Софттекс» от 24.10.2023 №

					036410000082 3000007 срок действия: бессрочно
	Операционная система «Альт Образование»	ООО "Базальт свободное программное обеспечение"	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303262/?sphrase_id=4435015	Контракт с ООО «Софт-текс» от 24.10.2023 № 0364100000823000007 срок действия: бессрочно
	Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» (https://docs.antiplagiat.ru)	АО «Антиплагиат» (Россия)	Лицензионное	https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186	Лицензионный договор с АО «Антиплагиат» от 23.05.2024 № 8151, срок действия: с 23.05.2024 по 22.05.2025
	Acrobat Reader - просмотр документов PDF, DjVU	Adobe Systems	Свободно распространяемое	-	-
	Foxit Reader - просмотр документов PDF, DjVU	Foxit Corporation	Свободно распространяемое	-	-

7.5.5. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. CDTOWiki: база знаний по цифровой трансформации <https://cdto.wiki/>

7.5.6. Цифровые инструменты, применяемые в образовательном процессе

1. LMS-платформа Moodle
2. Виртуальная доска Миро: miro.com
3. Виртуальная доска SBoard <https://sboard.online>
4. Облачные сервисы: Яндекс.Диск, Облако Mail.ru
5. Сервисы опросов: Яндекс Формы, MyQuiz
6. Сервисы видеосвязи: Яндекс телемост, Webinar.ru
7. Сервис совместной работы над проектами для небольших групп [Trello](http://www.trello.com)

7.5.7. Цифровые технологии, применяемые при изучении дисциплины

	Цифровые технологии	Виды учебной работы, выполняемые с применением цифровой технологии	Формируемые компетенции
	Большие данные	Лекции Практические занятия	ОПК 2. Способен осуществлять сбор, обработку и анализ данных, необходимых для решения поставленных управленческих задач, с использованием современного инструментария и интеллектуальных информационно-аналитических систем.
	Большие данные	Лекции Практические занятия	ПК-2. Способен проводить анализ финансово-хозяйственной деятельности и управление рисками в соответствии с нормами корпоративной культуры;
	Облачные технологии	Лекции Практические занятия	ПК-3. Способен разрабатывать мероприятия по управлению рисками, оценивать качество работы эффективного управления в организациях АПК.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Спортивный зал (г. Мичуринск, ул. Интернациональная, д. 101 – 4/№ 1)	1. Стенка гимнастическая 2. Скамейка гимнастическая 3. Стойка волейбольная 4. Сетка волейбольная 5. Стойка для подтягивания	
Спортивный зал (г. Мичуринск, ул. Интернациональная, д. 101-16/№5)	1. Щит баскетбольный 2. Брусья 3. Баскетбольный выносной щит 4. Акустическая система 5. Стенки гимнастические 6. Табло 7. Баскетбольное кольцо 8. Стойка для подтягивания-турник 9. Мат гимнастический 10. Скамейка	
Помещение для самостоятельной работы (г. Мичуринск, ул. Интернациональная, д. 101 - 4/10)	1. Компьютер в составе: процессор Intel 775 Core Duo E440, монитор 19" Acer (инв. № 2101045116, 2101045113) Компьютерная техника подключена к сети «Интернет» и обеспечена доступом в ЭИОС универси-	1. Microsoft Windows 7 (лицензия от 31.12.2013 № 49413124, бессрочно). 2. Microsoft Office 2010 (лицензия от 04.06.2015 № 65291658, бессрочно). 3. Справочная правовая система КонсультантПлюс (договор поставки, адаптации и сопровождения экземпляров систем КонсультантПлюс от 11.03.2024 № 11921 /13900/ЭС) 2. Электронный периодический справочник «Система

	тега.	<p>ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 15.01.2024 № 194-01/2024)</p> <p>6. База данных нормативно-правовых актов информационно-образовательной программы «Росметод» (договор от 15.08.2023 № 542/2023)</p> <p>7. Лицензионное ПО ИТС 1С: Предприятие 8.3z, ИТС 1С: Университет Проф (контракт от 19.04.2016 №0364100000816000015, срок действия 19.04.2017).</p> <p>8. Лицензионное ПО ИТС 1С: Предприятие 8.3z, ИТС 1С: Университет Проф (контракт от 16.05.2017 №0364100000817000007, срок действия 07.11.2018).</p> <p>9. Лицензионное ПО ИТС 1С: Предприятие 8.3z, ИТС 1С: Университет Проф (контракт от 05.06.2018 №0364100000818000016, срок действия 07.11.2019).</p>
--	-------	---

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, утвержденно-го приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 970 от 12 августа 2020 г.

Автор (ы):

Авторы: старший преподаватель кафедры физического воспитания

Захарова С.В.,

Рецензент: доцент кафедры экономической безопасности и права, канд. филол.н.

Гаврилова Е.Н.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 10 от 5 июня 2016 г)

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института (протокол № 10 от 13 июня 2016 г)

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол № 1 от 23 сентября 2016 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 8 от 3 апреля 2017 г)

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института (протокол № 8 от 10 апреля 2017 г.)

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол № 8 от 20 апреля 2017 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 9 от «12» апреля 2018 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института экономики и управления Мичуринского ГАУ протокол № 9 от «17» апреля 2018 г.

Программа переработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 8 от «17» апреля 2019г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института экономики и управления Мичуринского ГАУ, протокол № 8 от «23» апреля 2019г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета, протокол № 8 от «25» апреля 2019 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры управления и делового администрирования, протокол № 8 от «27» марта 2020 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института экономики и управления Мичуринского ГАУ, протокол № 8 от «23» апреля 2020 г.

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол № 9 от «28» апреля 2020 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания, протокол №8 от «6» апреля 2021 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии социально-педагогического института \протокол № 8 от «12» апреля 2021 г.

Программа утверждена Решением Учебно- методического совета университета протокол № 8 от «22» апреля 2021 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры протокол № 8 от «05» апреля 2022 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института экономики и управления протокол № 8 от «19» апреля 2022 г.

Программа утверждена Решением Учебно- методического совета университета протокол № 8 от «21» апреля 2022 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры протокол № 10 от «05» июня 2023 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института экономики и управления Мичуринского ГАУ

протокол № 10 от «20» июня 2023 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета протокол № 10 от 22 июня 2023 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры протокол № 9 от «13» мая 2024 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии института экономики и управления Мичуринского ГАУ

протокол № 9 от «21» мая 2024 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета протокол № 18 от 28 мая 2024 г.

Оригинал документа хранится на кафедре управления и делового администрирования

